

Beate Hirt, Frankfurt  
hr1-Zuspruch am Donnerstag, 7. Januar 2016

## **Acht Stunden Schlaf**

Vor kurzem hab ich in der Zeitung Zitate von Leute gelesen, die über 100 Jahre alt geworden sind. Die wurden natürlich gefragt: Wie haben Sie das gemacht, so alt zu werden? Und eine Antwort, die mir besonders gut gefallen hat, lautete: „Acht Stunden Schlaf in der Nacht.“ Herrlich und sehr sympathisch. Schlaf als Mittel zum gepflegten und gesunden Älterwerden. Mir fiel dann auch ein anderes Interview wieder ein, mit einem Schlafforscher, das hatte ich ein paar Wochen vorher in der Zeitung gelesen. Auch der hat erklärt: Wer zu wenig schläft, riskiert, früher zu sterben. Aber nicht nur das: Wer regelmäßig weniger als sieben Stunden Schlaf hat, bei dem sinkt auch tagsüber die Aufmerksamkeit deutlich und er ist anfälliger für Krankheiten.

Ich hab das mit Genugtuung und Kopfnicken gelesen. Mir ist nämlich in den letzten Jahren auch aufgefallen: Krank werde ich besonders dann, wenn der Stress steigt und ich zu wenig Schlaf bekomme. Auch deshalb lautet ein Vorsatz für das neue Jahr: Mehr Schlaf! In diesen ersten Januartagen wird das noch recht einfach umzusetzen sein, denn da hab ich ein paar Tage frei. Aber ich hab mir vorgenommen: Ich will auch dann auf genug Schlaf achten, wenn der Alltag demnächst wieder richtig losgeht.

Für mich gibt's dafür übrigens nicht nur schlafwissenschaftliche, sondern durchaus auch religiöse Gründe. Zum Beispiel: die Selbstliebe. Ich soll ja nicht nur meinen Nächsten lieben, sondern auch mich selbst. Soll gut sein zu meiner Seele und meinem Leib. Mein Leib, so sagt die Bibel einmal, ist der „Tempel des Heiligen Geistes“ (1 Korinther 6,19). Also etwas sehr Wertvolles, das ich hegen und pflegen soll. Und dann gibt es da noch dieses andere berühmte Bibelzitat: „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf.“ (Psalm 127,2) Das soll natürlich keine Ausrede sein fürs faule Herumliegen. Für mich heißt es: Ich muss nicht alles selber richten und machen. Ich darf darauf vertrauen: Die Dinge laufen auch weiter, wenn ich mich hinlege und ausruhe. Weil andere Menschen sich kümmern oder: weil Gott sich kümmert.

Es gibt also wirklich genug Gründe für meinen Vorsatz: Mehr Schlaf! Acht Stunden pro Nacht, das wäre schon klasse. Und wer weiß, vielleicht werd ich damit ja hundert.

Zum Nachhören als Podcast:

<http://www.hr-online.de/website/radio/hr1/index.jsp?rubrik=19034>